TICINO
Venerdì 2
agosto 2024

18° / 31°

Stipendio a sei cifre, ma si sentono poveri

ZURIGO Non manca loro praticamente nulla, eppure vivono nella paura di non farcela. Si tratta di una condizione che prende il nome di dismorfia monetaria e che colpisce soprattutto i giovani adulti. A causarla sono il bisogno di sicurezza, ma anche l'incertezza per il futuro e il confronto costante con gli altri imposto dai social network e dalle testimonianze di "successo" che trasmettono. **PAGINA 6**

TIPRESS

L'ondata di caldo? Per ora la fine non si vede

PAGINA 4

TICINO

Le fasi di un cantiere da 185 milioni PAGINA 2

SPORT

Svizzera di bronzo con Mityukov PAGINA 27

«Valli da non abbandonare»

CEVIO Per il Primo agosto il presidente del Governo Christian Vitta ha visitato l'Alta Vallemaggia, manifestando la vicinanza dello Stato alla popolazione colpita dall'alluvione. «Le nostre montagne – ha precisato, rispondendo di fatto a chi vuole che le valli vengano abbandonate – sono luoghi in cui i nostri padri hanno vissuto, contribuendo a far nascere e crescere la Svizzera, e nelle quali si dovrà poter continuare a vivere anche in futuro».

TIPRESS

IMPRESSUM

Copie stampate al giorno
310 927 esemplari CH-T
131 249 esemplari CH-R
22 580 esemplari CH-I
Total Audience CH 2890

Lettori, dati da Mach Basic 2022-1:
935 000 lettori D-CH
352 000 lettori W-CH
65 000 lettori I-CH

Casa editrice: 20 minuti Ticino SA
Editori: Giacomo Salvioni, Pietro Supino
Direttore: Gianni Giorgetti
Caporedattore: Sal Feo
Caporedattore tio.ch: Sal Feo
Indirizzo: Via Cantonale 20, 6942 Savosa
Telefono: Redazione: +41 91 985 70 38
Amministrazione: +41 91 985 70 20
Fax: Redazione: +41 91 985 70 39
Amministrazione: +41 91 985 70 39
Email: Redazione: redazione@20minuti.ch
Pubblicità: pubblicita@20minuti.ch
Distribuzione: distribuzione@20minuti.ch
Stampa: CENTRO STAMPA TICINO SA
Ombudsman: Ignaz Staub, CP 837; CH-6330 Cham 1; ombudsmann.tamedia@bluewin.ch

TIO/20M/GIORDANO

Stabio cambia volto

STABIO L'evoluzione del nuovo comparto di appartamenti Stabio Garden Living che vedrà la luce sui terreni ex-Rapelli della cittadina momò.

I camion entrano ed escono dal cantiere. Le ruspe scavano senza sosta. Una prima fase dei lavori è quasi ultimata, un'altra inizierà a breve. Insomma, il progetto Stabio Garden Living (180 appartamenti in 10 edifici) procede a ritmo spedito. «I lavori stanno andando bene», ci ha confermato Paolo Colombo, amministratore delegato di A++, società di Lugano che assieme a Keturah Swiss Sa è responsabile del progetto architettonico per riqualificare i terreni ex-Rapelli della cittadina momò. «Abbiamo completato la fase di demolizione, di pulizia del terreno e di smaltimento di tutti i materiali presenti all'interno dell'area».
Spazio dunque alle opere di scavo vere e proprie «che termineranno verso la fine di settembre». Da quel momento in poi verranno posati i pali e solo dopo inizierà il posizionamento delle gru per il piano della costruzione.
Quanto fatto finora rientra quindi ancora nella fase di preparazione del terreno. La cura dei dettagli è fondamentale per non incappare in qualche brutta sorpresa più avanti. «Si tratta di una fase molto importante per fare sì che tutto il lavoro venga fatto nel migliore dei modi senza rischi di infiltrazioni e di smottamenti».
La scelta di riqualificare l'area ex Rapelli con un progetto così imponente non ha infatti mancato di attirare l'attenzione della stampa. «Si tratta di un terreno i cui sviluppi erano un po' fermi», ha precisato Carlo Colombo, direttore creativo di A++. «L'obiettivo è di creare una comunità. Non vogliamo solo un progetto di architettura, ma proprio una comunità che possa usufruire di tanti servizi».
Detto questo, spazio invece a chi, oltre a monitorare i lavori, si occupa di cercare i potenziali interessati. «Vogliamo che i nostri clienti comprino le nostre proprietà perché oltre all'appartamento offriamo un'alta qualità della vita», ci ha spiegato Omar Al Gaddah, managing partner di Keturah Swiss Sa. «Ci sono spazi verdi, aree fitness, sistemi di purificazione dell'aria, di ventilazione. Tutti questi aspetti sono importanti per le persone che investono in questo progetto».
SIMONE RONCORONI

Quel sorpasso costato caro a 16 centauri

MENDRISIO La vita del centauro non è delle più semplici. Specie a queste latitudini, deve fare i conti per buona parte dell'anno con il freddo, il ghiaccio e la pioggia. Pochi giorni di primavera, e gli tocca sfidare anche l'afa e il caldo cocente. C'è poi il traffico, nel quale chi è in sella alle due ruote deve districarsi facendo attenzione a rispettare le regole della strada.
Perché la sanzione è dietro l'angolo. Basta, ad esempio, effettuare un sorpasso tra due auto mentre queste sono in marcia. Una pratica tanto comune quanto rischiosa. E che è costata una multa salata (come minimo) ai motociclisti e scooteristi pizzicati, giovedì 25 luglio, a schivare la colonna sull'A2 in direzione nord, all'altezza del cantiere di Mendrisio.
«Un controllo non pianificato mirato proprio a rilevare le infrazioni commesse dai motociclisti», ci viene spiegato dall'Ufficio stampa della Polizia cantonale.
In totale sono state riscontrate 16 infrazioni alla Legge federale sulla circolazione stradale. Per i centauri non si profila solo la multa. Oltre a questa, infatti, «vi potrebbe essere una sanzione amministrativa di competenza dell'Ufficio giuridico della Sezione della circolazione».
Il controllo è servito anche a rendere attenti i motociclisti su un altro aspetto del regolamento stradale (forse non noto a tutti): «Gli agenti hanno informato i motociclisti che i semafori rossi posti prima del portale sono da rispettare quando inseriti, ricordando che non si deve avanzare fino a quello che precede l'ingresso della galleria». Uomo avvisato...
DM

TIPRESS

LA PROMESSA DEL PREZZO PIÙ BASSO ALDI

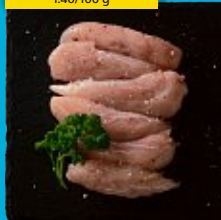
DA MERCOLEDÌ 31.7. A MERCOLEDÌ 7.8.

-27%
al chilo solo ~~3.59~~
2.59

POMODORI A GRAPPOLO SVIZZERI

-27%
per confezione solo ~~3.99~~
2.89
1.16/100 g

MORE SVIZZERE
250 g

-36%
per confezione ~~5.49~~
3.49
1.40/100 g

COUNTRY'S BEST

MINI FILETTI DI POLLO
250 g

SUISSE GARANTIE

-31%
per confezione ~~1.45~~
-.99
-.40/100 g

MILSANI

COTTAGE CHEESE
nature
250 g

SUISSE GARANTIE
NEL REPARTO FRIGO

-33%
per vasetto ~~2.99~~
1.99
-.90/100 g

Hero

MARMELLATA DELICIA, 30% MENO ZUCCHERI
- albicocca, oppure
- fragola

220 g

BOOM BOOM WEEKEND

DA MERCOLEDÌ 31.7. A SABATO 3.8.

-25%
per confezione solo ~~1.99~~
1.49

KIWI GOLD
maturi al punto giusto, origine: Nuova Zelanda
3 pezzi

-32%
al pezzo ~~2.95~~
2.-
-.56/100 g

Panetteria

CORONA DI SILS
360 g

SUISSE GARANTIE

-33%
per 100 g ~~2.99~~
2.-
20.-/kg

BBQ

SPARE RIBS DI VITELLO SPEZIATE
ca. 500 g

-49%
per confezione ~~3.99~~
2.-
-.56/100 ml

GELATO SU STECCO LEONE
- Paw Patrol, oppure
- Peppa Pig

6 x 60 ml

-33%
per bottiglia ~~17.99~~
12.-
16.-/litro

RONCO DI SASSI PRIMITIVO APPASSIMENTO IGT
15% vol.
0.75 litro

E MOLTE ALTRE PROMOZIONI DISPONIBILI NELLA TUA FILIALE ALDI SUISSE!

Documenti falsi Donna in manette

MENDRISIO/COMO Falso in atto pubblico e falso ideologico. Sono le ipotesi di reato a carico di una donna brasiliana con casa nel Basso Mendrisiotto, arrestata dagli agenti della questura di Como. La donna, insieme a un'amica, finita ai domiciliari, è accusata di aver fatto ottenere, con documenti fittizi, la cittadinanza italiana a ben 171 brasiliani in tempi record.

FOTO LETTORE 20MINUTI

«Avventuriera, amava la vita»

SERRAVALLE Ecco chi era Chieu, la donna morta a metà giugno mentre cercava di raggiungere l'Adula. A raccontarla sono gli amici.

«Non vogliamo che l'addio a Chieu si riduca a un piccolo trafiletto». Parole di Colin Rowat, amico della 38enne statunitense deceduta lo scorso 16 giugno mentre cercava di raggiungere la cima dell'Adula attraverso la Val Malvaglia. Il suo corpo è stato ritrovato senza vita una settimana più tardi.
E allora eccoli gli amici di Chieu Vu Nguyen. «L'ho conosciuta il giorno del trasloco, al terzo anno di liceo – spiega Mark Avara –. Sebbene Chieu fosse tranquilla e riservata al primo incontro, non ci volle molto per scoprire che entrambi nutrivamo un'attrazione infinita per l'avventura e l'esplorazione».
Nata a Sorengo, e rimasta in Ticino fino all'età di cinque anni, Chieu si è poi trasferita con la famiglia negli Stati Uniti. Da alcuni anni viveva a Tokyo, in Giappone. Fino a qualche mese fa lavorava per un'importante azienda informatica.
Angie Kawanishi è stata sua collega. «Chieu era l'anima più unica che abbia mai conosciuto. Mi ha accompagnato in innumerevoli viaggi, tra cui un viaggio in macchina attraverso gli Stati Uniti, una settimana in Perù e tante avventure in Giappone. Ha ispirato tutti coloro che ha incontrato lungo la sua strada e ha cambiato la mia vita in meglio».
Karen Chu conosceva Chieu fin dai tempi dell'Università. «Un giorno Chieu mi ha portato sul treno dei pendolari di Boston in pieno inverno per andare a tenermi per mano su un lago ghiacciato. Abbiamo filmato quella scena. Chieu mi ha mostrato come amare profondamente, come vivere in modo ostinato e come godere di tutto al massimo».
Jinna Lei condivideva con Chieu la passione per le montagne. «Io e Chieu avevamo fondamentalmente due modalità di interazione. La prima, con lei che inviava messaggi a raffica sulla mia chat, raccontandomi curiosità improponibili sui suoi viaggi in solitaria. Io a malapena stavo al passo. L'altra era quella di vivere quelle avventure insieme».
Una persona innamorata della vita. Buona. Pronta a fare anche le cose più pazze. Questa era Chieu. A maggio era tornata in Ticino per trascorrere un periodo dalla zia, a Gravesano. La salita all'Adula doveva essere la sua ennesima impresa. Purtroppo non portata a termine.
PATRICK MANCINI

Canicola o no, il caldo rimane

LOCARNO La buona notizia è che il peggio, e ci riferiamo alle notti torride di inizio settimana, probabilmente, è alle spalle. Il caldo però è destinato a restare con noi ancora per un po'. E anche lo stato di allerta per la canicola nelle prossime ore potrebbe essere, di nuovo, prolungato. «La fase estremamente umida che abbiamo avuto nei giorni scorsi ora farà almeno una pausa» ci ha spiegato Stefano Zanini di MeteoSvizzera. Ma «le temperature minime, da domenica, torneranno ad aumentare». Di quanto? «Difficile ora dirlo, anche se non credo che arriveremo ai tassi di umidità degli ultimi giorni». Le ore di sonno dovrebbero quindi essere più gradevoli. «Nel complesso è stata una canicola molto modulata dalle temperature minime». Caldo, quindi, sarà anche per i prossimi giorni. Ma per quanto? «Una vera fine dell'ondata – sottolinea Zanini – con l'arrivo di un periodo davvero fresco, all'orizzonte, per il momento, non la vediamo». **REX**

DEPOSIT

SALVATAGGIO PARADISO

Natante si ribalta nel Ceresio

LUGANO Un'imbarcazione con a bordo diverse persone si è ribaltata nel pomeriggio di ieri, giovedì primo agosto, nel lago Ceresio (zona golfo di Lugano). Grazie al pronto intervento della salvataggio Paradiso e della polizia cantonale, però, nessuno dei presenti ha subito conseguenze fisiche nel rovesciamento del natante. «Tutti i passeggeri – ha precisato la Società di salvataggio Paradiso – sono stati messi in sicurezza e successivamente si è proceduto al recupero dell'imbarcazione».

DALL'1 AL 14 AGOSTO

LA CONVENIENZA NON VA IN VACANZA

SCONTO

40%

ALCUNI ESEMPI

ANGURIA PERLA NERA

al kg
~~€ 1,64~~

al kg
€ 0,98

MOZZARELLA SANTA LUCIA GALBANI

~~€ 4,59~~
(€ 11,48 al kg)

€ 2,75
(€ 6,88 al kg)

BARATTOLINO CLASSICO SAMMONTANA
500 g

~~€ 4,33~~
(€ 8,66 al kg)

€ 2,59
(€ 5,18 al kg)

HEINEKEN
conf. 6x66 cl

~~€ 9,99~~
(€ 2,52 al litro)

€ 5,99
(€ 1,51 al litro)

Scopri i negozi più vicini a te

PROMOZIONE VALIDA NELLE PROVINCE DI MILANO, BERGAMO, BRESCIA, COMO, CREMONA, LECCO, MONZA BRIANZA, PARMA, PAVIA, PIACENZA E VARESE.
GLI SCONTI FÌDATY SONO RISERVATI AI POSSESSORI DI CARTE FÌDATY - FINO AD ESAURIMENTO SCORTE.

Swiss sospende i voli per Tel Aviv

ZURIGO I recenti (preoccupanti) sviluppi della crisi in Medio Oriente hanno costretto Swiss a sospendere i voli da Zurigo a Tel Aviv almeno fino all'8 agosto. «Siamo profondamente dispiaciuti – ha precisato la compagnia – per i disagi che questo può causare, ma la sicurezza dei nostri passeggeri e dell'equipaggio rimane sempre la nostra massima priorità».

DEPOSIT

Hanno tutto, ma non basta

ZURIGO Si chiama dismorfia monetaria. Gli esperti spiegano perché i soldi possono diventare un peso anche se si ha un buon reddito.

Sempre più giovani adulti hanno una visione distorta della propria situazione finanziaria. Hanno una sensazione permanente di insicurezza nei confronti del denaro, anche se non hanno reali difficoltà o problemi finanziari.
Questo fenomeno è noto anche come "dismorfia del denaro". In un sondaggio condotto da una società finanziaria americana, il 43% della Gen Z e il 41% dei millennial hanno dichiarato di soffrirne. Al contrario, solo il 25% dei membri della Generazione X e il 14% degli over 59 sentono il problema. Tra coloro che ne soffrono c'è M. «Guadagno cifre a sei zeri, ma sono sempre preoccupata di non riuscire a pagare le bollette», racconta a 20 Minuten. Per questo motivo non va in vacanza e si concede raramente qualche sfizio. M. non è sola: Come riporta "Business Insider", un sondaggio dello scorso anno ha rivelato che su oltre 1 000 persone intervistate che guadagnano l'equivalente di almeno 160 000 franchi all'anno, il 25% si è definito «povero» o «in una situazione difficile».
Philipp Frei, direttore generale dell'organizzazione ombrello Budgetberatung Schweiz, conosce bene questo fenomeno. E sottolinea che le preoccupazioni finanziarie non riguardano solo il reddito. «Forniamo consulenza anche a chi ha uno stipendio a sei cifre». Come spiega, è soprattutto una questione psicologica: «Alcune persone hanno un elevato bisogno di sicurezza».
Ecco perché consiglia sempre di tenere un registro di entrate e uscite. «Molti sanno quanto spendono per le spese più importanti, ma non conoscono le spese variabili, ad esempio pasti, vacanze, uscite. Questo crea incertezza quando ci si accorge che alla fine del mese è rimasto meno di quanto si pensava».
Secondo lo psicologo aziendale Christian Fichter, i giovani sono maggiormente colpiti da insicurezza finanziaria immotivata. Una ragione potrebbe essere il fatto che «non hanno ancora una carriera solida e non sanno ancora come potrebbe evolvere la loro vita».
C'è poi la questione dei social. «Viviamo in un'epoca di eccessivo confronto sociale. Se si vede che i propri coetanei sono costantemente in vacanza, guidano auto costose e indossano abiti di marca, può scattare un senso di inadeguatezza». **20M/RED**

La Svizzera ama sventolarla

ZURIGO Sui balconi, sugli specchietti retrovisori delle auto, nei giardini, sui pennoni o sui propri vestiti: le bandiere dei Paesi sono onnipresenti in occasione di grandi eventi sportivi, come gli ultimi Campionati europei di calcio in Germania o le attuali Olimpiadi di Parigi. Ma anche in giorni di festa come quello di ieri.
Ma che significato hanno per la popolazione europea ancora nel 2024? Nell'ambito di uno studio rappresentativo di YouGov commissionato da Galaxus, 2 547 persone da Svizzera, Germania, Austria, Italia e Francia hanno fornito informazioni su questo argomento.
L'Europa è relativamente unita quando si tratta di sventolare le bandiere: circa un terzo lo fa. Gli striscioni sono più frequenti in Svizzera e Austria (40%), mentre la popolazione in Germania e Italia (31%) e Francia (27%) è meno appassionata di bandiere. In Svizzera, gli eventi sportivi sono il motivo più frequentemente citato per sventolare le bandiere (44%), ma anche i giorni festivi come il 1° agosto sono popolari per l'esposizione del vessillo rossocrociato (37%). Solo in Austria le bandiere vengono sventolate più spesso durante le festività (45%).
Secondo alcuni studi, in Svizzera circa il 20% della popolazione è tatuata. Per i giovani si tratta addirittura di una persona su due. Il motivo della bandiera, però, non è molto popolare: solo l'1% della popolazione usa il proprio corpo come pennone. Simili i dati negli altri Paesi: Germania 4%, Francia e Austria 3%, Italia 1%. **RED**

DEPOSIT

«La paura non ci paralizzi»

BRIGA (VS) «La polarizzazione non è la soluzione ai problemi di oggi». A dirlo, nel suo discorso televisivo per il Primo Agosto, è la presidente della Confederazione Viola Amherd. La democrazia diretta, istituita 150 anni fa con la Costituzione federale del 1874, «ha bisogno della nostra costante attenzione. Non è solo il fondamento del nostro Paese, ma anche un'incredibile conquista. Incarna i valori che ci guidano e danno forma al nostro Paese». In un mondo segnato dalle crisi, Viola Amherd esorta gli svizzeri a non lasciarsi «paralizzare dalla paura».

DEPOSIT

WEEKEND

Vacanze selvagge
Pagina 4

Svizzeritudine sullo schermo
Pagina 8

(Non) chiamatela insalata
Pagina 10

Un bagno di ecologia
Pagina 13

BELLI COME IL SOLE

Gli occhiali da sole conferiscono fascino, stile e sicurezza a chi li indossa. Di più sull'accessorio must dell'estate.

Pagina 14

Albicocche, Svizzera/Francia/Italia, cartone da 1,5 kg (1 kg = 5.–)

Gallinacci, Polonia/Lettonia/Lituania/Ucraina, conf. da 500 g (100 g = 1.99)

Costine di maiale Bell, Svizzera, a libero servizio, 2 pezzi, ca. 1 kg

Petti di pollo Coop, Svizzera, a libero servizio, 2 pezzi, ca. 330 g

Spiedini di maiale alla contadina Bell, prodotto condito, Svizzera, a libero servizio, 4 pezzi, ca. 580 g

ad es. Mayonnaise à la française Thomy, 2×265 g, conf. da 2
4.40 invece di 5.60 (100 g = –.83)

ad es. [4]Con pollo Dreamies, 180 g
3.35 invece di 6.70 (100 g = 1.86)

(escl. gigapack)
ad es. Pannolini Premium Protection Pampers, taglia 3, Midi, 46 pezzi
9.95 invece di 19.95 (1 pezzo = –.22)

Rivella rossa, blu o gialla, 6×1,5 litri (1 litro = 1.11)

Valais AOC Humagne Rouge Terrasses du Rhône Bibacchus 2022, 75 cl (10 cl = 1.33)

NAT IT KW31/24

[4] In vendita anche nelle filiali Jumbo con reparto per animali
Con riserva di modifiche di annata. Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

Per me e per te.

FOTO ALAMY COPERTINA STOCKSY

EDITORIALE

Il richiamo della libertà

Il suono delle gocce di pioggia che cadono sulla tenda mi riporta all'infanzia, quando andavo in campeggio con la mia famiglia. Era uno spasso dormire nel sacco a pelo tra i vestiti sparpagliati, svegliarsi coi primi raggi del sole, odorare la rugiada e l'aria calda e umida nella tenda... La mia ultima esperienza in campeggio, invece, è stata meno idilliaca: il terreno era duro e bagnato, il pendio ripido e di notte faceva freddo. Eppure, l'idea di piantare la tenda da qualche parte nel bel mezzo del nulla e ammirare il cielo stellato, non mi molla. Ecco, ora che ci penso, mi viene proprio voglia di rispolverare il sacco a pelo e andare in un posto sperduto per trascorrere una notte nella natura. A cosa prestare attenzione e dove è vietato fare campeggio libero in Svizzera, lo leggi a partire dalla pagina 4.

Chantal

Chantal Herger
Vicecaporedattrice

Hai delle domande o dei suggerimenti?

weekend@coop.ch
WhatsApp 079 911 71 76

LASCIATI CULLARE
Amaca La Siesta, Brisa Outdoor, 3×1.4 m, fr. 109.–, da Jumbo.

Campeggio selvaggio

La tenda in spalla o le mani sul volante, partire e lasciarsi guidare dall'istinto e dalla spontaneità, per poi fermarsi dove capita. Questo è l'intramontabile fascino del campeggio libero. Ma attenzione, anche questa libertà ha dei limiti.

TESTO CHANTAL HERGER

COME IN UN BOZZOLO
Sacco a pelo mummia, fr. 25.95, da Jumbo.

COSA PUOI FARE SE HAI LA TENDA?

- Se ti avventuri in montagna, in solitaria o in coppia, con un sacco a pelo (il cosiddetto bivacco) o una piccola tenda, al di sopra del limite del bosco puoi accamparti senza problemi. Se rimani per più notti, di giorno è buona norma smontare la tenda.
- Con il permesso dei proprietari, puoi piantare la tenda anche su suolo privato.
- Un bivacco d'emergenza, vale a dire passare la notte senza tenda in caso d'emergenza, è sempre consentito.

COSA PUOI FARE SE HAI UN CAMPER?

Con il termine "fare camping" s'intende da un lato viaggiare con un *camper* o una *roulotte* e dall'altro dormire in tenda in generale. Con campeggio libero o selvaggio si designa, invece, il pernottamento all'aria aperta fuori dalle aree dedicate, che in Svizzera non è vietato per legge, ma regolamentato a livello cantonale o comunale.

- Nella maggior parte dei cantoni il campeggio libero è generalmente vietato. Fanno eccezione Argovia e Obvaldo, dove è consentito passare una notte su un parcheggio pubblico.
- Su suolo pubblico, nei parcheggi pubblici e nelle aree di sosta si applicano le normative del rispettivo comune o le disposizioni dei proprietari del terreno. Se pernottare è consentito, bisognerebbe comunque evitare di campeggiare nel vero senso della parola, vale a dire sistemare anche tavolini e sedie.
- In linea di massima ti consigliamo di informarti sempre in anticipo sui regolamenti locali.

COMODA COMPAGNA
Sedia da campeggio Temba Mood, 80 × 50 × 50 cm, fr. 16.95, da Jumbo.

QUI È VIETATO PERNOTTARE

✕ All'interno delle riserve federali di caccia

✕ Nelle zone protette

✕ Nel Parco nazionale svizzero

✕ Nelle zone di tranquillità per la fauna selvatica

✕ Nelle aree caratterizzate da divieto generale di accesso

Regole di comportamento

1. LUOGO

Prima di accomodarti per bene, controlla ancora una volta che il luogo prescelto non si trovi in una zona sensibile e che non ti esponi a pericoli naturali.

2. RISPETTO

Rispetta la natura e la fauna locale. Evita il rumore eccessivo, in particolare all'imbrunire, quando molti animali sono attivi. Attenzione anche alle fonti luminose, da utilizzare con parsimonia, sempre per non disturbare i "padroni di casa".

3. RIFIUTI

Lascia il tuo accampamento notturno come l'hai trovato. Porta con te tutti i rifiuti, compresi gli avanzi di cibo.

4. FUOCO

Nella misura del possibile utilizza i focolari esistenti. Se non ce ne sono, meglio evitare di accendere il fuoco. Importante: osserva assolutamente il pericolo d'incendio di boschi.

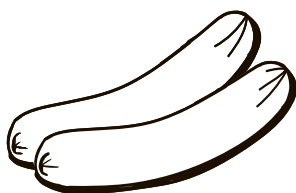
5. BISOGNI CORPORALI

Per evacuare scegli un luogo lontano dall'acqua e ricopri poi con della terra. Non lasciare in giro la carta usata, ma mettila nel sacco con gli altri rifiuti.

DESIGN JELENA PLANIC FOTO SHUTTERSTOCK

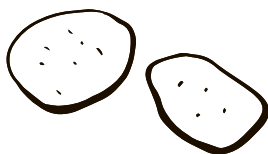
Insalate al nord

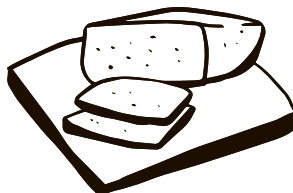
Dalle nostre parti lattuga&Co. sono protagoniste dell'estate, ma Oltralpe l'insalata non è necessariamente a base di foglie verdi. Ecco le più classiche insalate svizzere.

TESTO CLAUDIA HOTTIGER

CERVELAT E FORMAGGIO

Nel menu c'è scritto "insalata", ma poi gli ingredienti sono cervelat, formaggio, cetriolini e, a seconda dei gusti, anche cipolle. L'insalata di cervelat e formaggio non è certo un piatto leggero, ma di sicuro elvetico come le montagne e gli orologi FFS... Tra l'altro, si dice che questo piatto sia stato inventato nel buffet della stazione di Olten. In ogni caso, non passa di moda.

CORNETTI

Per la grigliata, spesso qualcuno propone un'insalata di pasta, e se è germanofono, aspettatevi gli *Hörnli* (cornetti). Questo tipo di pasta è stato menzionato per la prima volta per iscritto nel 1872 ed è tuttora uno dei preferiti in Svizzera. Nella versione in insalata, i cornetti sono solitamente abbinati a maionese e dadini di prosciutto, oppure alla vinaigrette con piselli e peperoni.

PATATE

Anche se è propriamente tedesca, l'insalata di patate piace molto agli svizzeri, specialmente come contorno a grigliate e insieme ai *Wienerli*. Per quanto riguarda il condimento, c'è chi usa sostanziosa base di maionese e chi una miscela di brodo, le opinioni divergono: trovi un'ispirazione sulla pagina a destra.

MANZO BOLLITO

Chi riesce a fare un insalata di cervelat, riuscirà a crearne una anche con altri tipi di carne, come il bollito. È una ricetta di riciclo: se avanza un po' di carne (senza salsa), il giorno successivo può essere utilizzata semplicemente per un'insalata. Si abbina a verdure croccanti, cipolle e una vinaigrette all'aceto.

CAROTE

È forse la meno "esotica" per chi vive al sud delle Alpi: l'insalata di carote. Senza particolari colpi di scena, ha una salsa leggera ed è per questo anche la più digeribile. La carota vince tra l'altro da anni il titolo di verdura preferita dagli svizzeri in termini di kg consumati.

ILLUSTRAZIONE PAULA ESTEPA

INSALATA DI PATATE CON BASILICO

30 MIN. PREPARAZIONE	30 MIN. TEMPO TOTALE	385 KCAL A PERSONA

PER 2 PERSONE CI VOGLIONO

500 g baby patate
acqua salata, bollente

½ mazzetto basilico, solo le foglie
180 g yogurt al naturale
2 c. olio d'oliva al limone
½ c.no sale
un po' di pepe

½ mazzetto basilico, tagliato grossolanamente

ECCO COME FARE

1. Patate: cuocere le patate in acqua salata bollente per ca. 20 minuti. Scolarle, lasciarle intiepidire e dimezzarle. Quindi metterle in una ciotola.

2. Salsa: nel bicchiere del mixer frullare il basilico e lo yogurt. Aggiungere l'olio, condire e mescolare.

3. Presentazione: unire la salsa e il basilico alle patate e mescolare.

È come la lotta tra Davide e Golia: le picco
contro i colossi di Hollywood. Ma nonostante q
film sono dei successi da botteghin

TESTO FA

Il cinema svizzero è particolare. Se confrontiamo la top 10 dei maggiori successi svizzeri e la top 10 mondiale, notiamo che in quest'ultima c'è un solo film del Novecento e cioè «Titanic» (1997). Il primo della classifica internazionale è «Star Wars: Episodio VII – Il risveglio della Forza», del 2015. Il numero uno della classifica svizzera è di ben 38 anni più vecchio: «I fabbricasvizzeri» (1978). «A quei tempi c'era ancora la TV catodica e le sale cinematografiche avevano un ruolo molto importante», spiega Beat Schlatter. Il comico zurighese ha recitato in «Bonjour Ticino», realizzando un vero e proprio exploit: il film diretto da Peter Luisi è la prima produzione post-coronavirus di casa nostra ad aver raggiunto la top 10 svizzera. Ecco le principali caratteristiche che hanno portato al successo dei film svizzeri.

1. Fatti reali

Il fattore più potente è un rimando a un evento reale che ha fatto scalpore. «Grounding» ha raccontato la fine, per molti svizzeri ancora oggi traumatica, della compagnia aerea di bandiera Swissair. In «Platzspitzbaby», invece, si rievoca la scena aperta della droga nella Zurigo degli anni '80-'90. «Contro l'ordine divino» ha ricordato il nostro scandaloso ritardo nell'introduzione del diritto di voto per le donne. Funzionano però anche argomenti meno seri, come ha dimostrato «Pronti, partenza, Charlie!», commedia svizzero-tedesca incentrata sul mondo della scuola reclute.

2. Libri famosi

Gli adattamenti di libri per l'infanzia, come «Heidi», «Una campana per Ursli» e «Il mio nome è Eugen» mettono d'accordo più generazioni. In ogni caso nella Svizzera tedesca, dove i film tratti dai rispettivi libri hanno riempito le sale cinematografiche di nonni e nipotini.

3. Idee divertenti

La migliore ricetta per un successo cinematografico è un'idea geniale che fa ridere il pubblico. Un colpo di genio lo ha avuto il comico Emil Steinberger con «I fabbricasvizzeri». Un altro è stato «Fiori d'autunno» con Stephanie Glaser, in cui delle signore anziane aprono una boutique di biancheria intima in un piccolo paesino. Più recente è «Bonjour Ticino», film su un referendum che impone a tutta la Svizzera di parlare solo francese, la cui protagonista è la ticinese Catherine Pagani.

ssocrociato

ole produzioni cinematografiche svizzere
uesto squilibrio, di tanto in tanto anche i nostri
o, vedi il recente «Bonjour Ticino».

BIAN KERN

DESIGN JELENA PLANIC **FOTO** XSRF, C-FILMS AG E FRENETIC FILMS | C-FILMS AG, SRF E LA PETITE ENTREPRISE | © SPOTLIGHT | KEYSTONE | ADOBE STOCK

L'insalatona del Weekend

Leggerezza e sapore: ecco quello che vogliamo avere nel piatto d'estate. O nell'insalatiera, se d'insalate si tratta. Ti presentiamo quelle che più ci stuzzicano...

TESTO REDAZIONE COOPERAZIONE WEEKEND

CERVELAS E FORMAGGIO

Quando si parla d'insalata, si pensa subito a qualcosa di leggero. Quella che preferisco in assoluto è esattamente l'opposto. Per essere precisi, non è neanche un'insalata. Infatti, l'unico accenno di verde nel piatto sono i cetriolini sott'aceto. Il resto, come direbbe mia nonna, è «tutto ciò che Dio ha proibito». Eppure, mi piace, forse proprio per questo aspetto trasgressivo. Infatti, cosa c'è di meglio di una bella insalata di cervelas e formaggio (guarnita, ben inteso) dopo una gita domenicale? Immersa nei ca. 50 litri di salsa francese e accompagnata dal pane da osteria da intingere in modo godereccio... Divina!

Claudia
caporedattrice

ACIDI E CROCCANTI
Cetrioli CH Hugo,
fr. 5.60/430 g, da Coop.

VERDE E CROCCANTE

In passato non mangiavo insalata, per il semplice fatto che pensavo fosse qualcosa di troppo sano per me. Oggi invece, mi sono trasformata in una vera fanatica e vivo seguendo il motto di mia nonna: «l'insalata la si prepara sempre». D'estate potrei quindi vivere d'insalata verde, barbabietole, mais, couscous, patate, pomodori e mozzarella o anche insalata di tonno... Sono una specialista nel riempire le insalatiere con tutto quello che trovo in frigo. Quella che preferisco è l'insalata di cetrioli. Adoro la croccantezza di questo ortaggio unita all'acidità dell'aceto e a un bel po' di aneto essiccato (che prima, per ragioni inspiegabili, non avevo affatto in dispensa). Per finire ci aggiungo un po' di yogurt alla greca e la mia insalata è bell'e pronta.

Chantal
redattrice

LA SPEZIA FA LA DIFFERENZA
Aneto liofilizzato,
fr. 1.50/5 g, nei punti di vendita
Coop selezionati.

Un piatto unico e per tutti i gusti

LA VENERE TRA LE INSALATE

L'insalata la mangio soprattutto d'estate. In linea con la stagione calda e la relativa voglia di freschezza, vario un po' tra verdure croccanti e frutta dissetante. La mia preferita è un'insalata con melone, lamponi e prosciutto di Parma. Un abbinamento rapido e succulento pronto in un batter d'occhio. Basta tagliare un melone a dadini, aggiungere delle fette sottili di cetriolo, della mozzarella, del prosciutto di Parma e guarnire con alcuni lamponi. Cospargervi un filo d'olio d'oliva e insaporire con sale e pepe. Se vuoi fare un figurone mettici anche qualche fogliolina di menta. Sul piano estetico è degna di un Botticelli (si fa per dire!). A livello di sapore è un'apoteosi!

TOCCO FRUTTATO Lamponi, Primagusto, al prezzo del giorno, 150 g, da Coop.

Suzi redattrice

DA MILLE E UN'INSALATA

Se la vita mi dà limoni, allora li spremo per condire la mia prelibata insalata di couscous. Con gli acidi agrumi, l'olio d'oliva, sale, pepe e peperoncino in polvere, preparo una fresca e leggera vinaigrette. Lascio gonfiare il couscous, nel frattempo taglio dei pomodori a dadini, dei cetrioli e delle cipolle rosse. Quando i granelli di semola di grano duro sono pronti, ci aggiungo i ceci e amalgamo il tutto. Guarnisco con una manciata di prezzemolo ed ecco fatto, questa per me è l'insalata perfetta per l'estate.

BONTÀ IN GRANELLI Couscous bio Naturaplan, fr. 3.50/500 g, da Coop.

Meryem stagista

LA MIA INSALATA GRECA

Per me l'estate significa pomodori, che a loro volta mi suggeriscono bruschette, caprese e insalata greca. Ma se rivelo come preparo quest'ultima, sono sicura che i greci arriccerebbero il naso... Personalmente, ritengo che i cetrioli la rendano acquosa, per cui non li metto. Inoltre, preferisco i peperoni rossi che sono più belli e anche più gustosi di quelli verdi, e ne aggiungo in abbondanza. Poi unisco moltissime olive tagliate fini: le adoro. Ma l'ingrediente che preferisco in assoluto è il «Greek White». Per me questa alternativa vegana alla feta è molto meglio dell'originale, ma mi raccomando, non dirlo agli elleni!

LA FETA VEGANA Violife Greek White Vegan, fr. 4.95/150 g, da Coop.

Julia redattrice

BRUNO, L'UOMO DELLE SALSE

Dammi pure dello schizzinoso, del pignolo e del difficile, ma per me la salsa dell'insalata dev'essere fatta in casa. Visto che anche a me piace stare in giro, preferibilmente senza una bottiglia di olio e aceto in tasca, ecco che faccio affidamento a Bruno. Una volta faceva l'oste e visto che la sua salsa per l'insalata faceva furore, ha iniziato a venderla per strada. E se dico che è buona, lo è davvero! E così, da oste Bruno è diventato in un batter d'occhio produttore di salse per insalata. Ti giuro che sa trasformare un sacchetto di rucola o un avocado in un'esperienza unica, ovunque tu ti trovi.

SALSA A PORTATA DI MANO Dressing per insalata all'italiana Bruno's, fr. –.95/55 ml, da Coop.

Stefan redattore

DESIGN JELENA PLANIC

#ECOLIFE

Tuffati, ma con riguardo

Un lago di montagna è il luogo perfetto per rinfrescarsi durante un'escursione estiva. Ma negli specchi d'acqua naturali siamo solo ospiti. Il rispetto della natura è sempre la priorità assoluta. Ecco di cosa occorre tener conto.

- Nuota solo dove è consentito. Presta soprattutto attenzione alle disposizioni spaziali e/o temporali delle aree protette.
- Tratta gli animali selvatici con rispetto e lasciali in pace. Questo vale in particolare durante la stagione riproduttiva degli uccelli, degli anfibi e dei pesci, in primavera e all'inizio dell'estate.
- Non camminare su banchi di sabbia o di ghiaia in acqua, a meno che non sia espressamente consentito farlo. Spesso si tratta di luoghi di riproduzione per uccelli rari e altri animali.
- In acqua, tieniti a distanza da canne, ninfee e altre piante. Proteggi il fondo del lago evitando di smuoverlo e di spostare detriti e sabbia.
- Applica esclusivamente creme solari e cosmetici ecologici.
- Usa solo aree per grigliate ufficiali e non dare da mangiare agli animali selvatici.
- Evita di campeggiare direttamente sulla riva e di fare il bagno di notte.
- Non lasciare rifiuti in giro, né a terra né in acqua.

TESTO FABIAN KERN FOTO KEYSTONE SDA

1500

laghi in Svizzera

Insieme ai numerosi fiumi, che hanno una lunghezza totale di 61.000 km, la Svizzera possiede circa il 6% delle riserve d'acqua dolce dell'Europa. Per questo motivo il nostro piccolo paese è considerato la riserva d'acqua d'Europa. La qualità dell'acqua dei laghi più grandi è migliorata notevolmente negli ultimi 40 anni. Secondo l'Ufficio federale dell'ambiente, dall'introduzione del divieto di utilizzare fosfati nei detersivi per il bucato, nel 1985, nella maggior parte dei laghi la concentrazione di fosforo è scesa a livelli quasi naturali.

Tutto sull'iniziativa sostenibile:
fatti-non-parole.ch

Lo stile è una montatura

Proteggono gli occhi, danno un tocco in più al proprio look e fungono da status symbol. Diamo uno sguardo alla storia degli occhiali da sole e dei modelli più iconici.

TESTO YAËL JAKOB

Inutile negarlo: con un paio di occhiali da sole ci si sente automaticamente un po' più fichi. Con questo accessorio vediamo il mondo letteralmente sotto una luce diversa, a seconda dei gusti rosata, bruna, arancione, verdognola… Inoltre, le lenti scure ci permettono di nasconderci quando non vogliamo farci riconoscere o quando dobbiamo celare le occhiaie dovute a una nottata di bagordi. Ma la funzione originale degli occhiali da sole è quella di proteggere gli occhi. Le lenti filtrano la luce visibile accecante e anche i raggi UV invisibili, che indeboliscono la vista e possono causare malattie.

Ne erano consapevoli anche i nostri antenati. Pare che l'imperatore romano Nerone (37-68 d.C.) assistesse alle lotte dei gladiatori tenendo degli smeraldi davanti agli occhi a mo' di lenti per filtrare i raggi solari. E circa mille anni fa anche i popoli indigeni del Nord del Canada, della Groenlandia e dell'Alaska iniziarono a usare una sorta di occhiale da sole: era una visiera di osso o di legno con intagliata una sottile fessura orizzontale che permetteva di vedere senza farsi accecare dalla luce riflessa sulla neve o sul ghiaccio. In Europa si indossavano placche di vetro e lacci di cuoio. Poi, nel XVIII secolo l'inventore inglese James Ayscough (1720-1759) creò il primo occhiale con lenti colorate.

Da allora, una serie di ottici e medici si mise a sperimentare, finché nel 1905 l'inventore tedesco Josef Rodenstock (1846-1932) riuscì a ottenere degli occhiali capaci di filtrare i raggi UV. Non appena ebbe presentato i risultati della sua ricerca, il business degli occhiali da sole crebbe in modo inarrestabile. Nel 1937 nacque la Ray-Ban, azienda inizialmente specializzata nella produzione di occhiali da sole per piloti. Il modello «Aviator» ebbe però molto successo anche fuori dalle cabine di pilotaggio. Seguirono altri marchi e modelli, che spesso divennero segni distintivi di molte star di rilievo. E così si sviluppò un mercato multimilionario che sussiste fino a oggi. Infatti, sulle orme di idoli come Marilyn Monroe, Karl Lagerfeld o Tom Cruise, tutti noi in fondo vogliamo una cosa sola: essere stilosi.

Trend di ieri, trend di oggi

Come sempre succede nel mondo della moda, anche per gli occhiali da sole vale la regola che prima o poi tutto torna. Su questa pagina puoi vedere chi in passato ha già sfoggiato prima di te i modelli più in voga del momento. Dallo stile *cat eye* (occhio di gatto) degli anni '50, reso famoso da celebrità quali Marilyn Monroe (1926-1962), alle varianti minimaliste di inizio millennio, come quella degli occhiali indossati da Keanu Reeves nel film «Matrix» (1999), ce n'è per tutti i gusti. Prova vari modelli e dai un tocco speciale al tuo look.

Quadrati

CLASSICI
Occhiali da sole, fr. 69.90, da Coop City.

Da pilota

NON SOLO PER VOLARE
Occhiali da sole aviatore, fr. 69.90, da Coop City.

Sportivi

PRONTI PER IL RAVE PARTY
Occhiali da sole, fr. 69.90, da Coop City.

Occhi di gatto

ALL'INSÙ
Occhiali da sole, fr. 69.90, da Coop City.

Bianchi

STILE LUXURY-STREET
Occhiali da sole, fr. 69.90, da Coop City.

DESIGN JELENA PLANIC FOTO SHUTTERSTOCK | ALAMY | GETTY

L'ULTIMA

A CASA TUA

Il grano bio di casa nostra

Campi dorati a perdita d'occhio e spighe di grano piegate dal vento: come non rimanere incantati di fronte al loro ondeggiare? Prima erba, poi spiga, poi farina e infine pane o pasta – e sempre più frequentemente in qualità bio. L'iter del frumento biologico svizzero, dal campo al negozio, passando dal Mulino di Maroggia. Leggi questa e altre storie su Cooperazione, il martedì gratuitamente a casa tua, se sei abbonata/o.

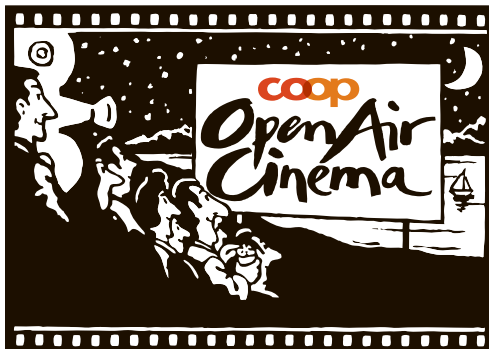
La macedonia da succhiare

La pratica bevanda multivitaminica alla frutta è ora disponibile anche senza zuccheri aggiunti. Più gusto, meno calorie!

SENZA ZUCCHERO Capri Sun, Multivitamin Zero, fr. –.60/20cl, da Coop.

Un succo più "leggero"

SPONSORED BY COOP

Cinema sotto le stelle

Anche quest'anno Coop Open Air Cinema invita a serie di pellicole di successo – come la commedia elvetica «Bonjour Ticino», l'epopea di fantascienza «Dune 2» o il biopic su Amy Winehouse «Back to Black» – in 21 località sorprendenti della Svizzera, una più bella dell'altra. In Ticino sarà a Bellinzona, tra le mura del Castel Grande (da stasera fino al 21 agosto), e al Lido di Lugano (dal 23 agosto al 15 settembre).

Maggiori informazioni e offerte con la Supercard su: **www.coop.ch/cinema**

Adotta una capra e sostieni il patrimonio alpino

TESTO CHANTAL HERGER, PHUONG LAM-TRAN **FOTO** VALENTIN FLAURAUD | HEINER H. SCHMITT

IMPRESSUM Editrice Coop Società Cooperativa | 4002 Basilea | Rebecca Veiga **Direttore della stampa** Patrick Wehrli **Caporedattrice** Claudia Hottiger

AFP

Usa e Russia si parlano

ANKARA Un massiccio scambio di prigionieri. È quello che si è chiuso nelle scorse ore e che ha visto interloquire Washington e Mosca, con la mediazione di Ankara.

Mesi – forse anni – di negoziati tra Russia e Stati Uniti, con al centro uno scambio di 26 prigionieri. Un percorso complicato e silenzioso, quello tra le diplomazie americana e russa, che si è concretizzato ieri in uno dei più importanti scambi di detenuti dagli anni della Guerra Fredda. Il terzo più rilevante dal 2022, quando, a distanza di pochi mesi, furono rilasciati da Mosca l'ex marine Trevor Reed e la stella del basket femminile Brittney Griner.
Ma veniamo a ieri (giovedì), scadenza indicata da fonti vicine all'amministrazione americana per il completamento dello scambio. Definito massiccio perché ha visto coinvolte, tra le altre, Russia e Bielorussia da una parte e Stati Uniti e Germania dall'altra, sotto la mediazione di Ankara, dove, all'aeroporto Esenboga, è avvenuto lo scambio.
E in tutto questo, le notizie – verrebbe da dire – sono due. La prima: tra le persone rilasciate da Mosca c'è il reporter USA del Wall Street Evan Gershkovich, 32enne in carcere con l'accusa di spionaggio nel 2023, e l'ex marine americano Paul Whelan, arrestato nel dicembre 2018 con la stessa accusa. Entrambi condannati a scontare in Russia 16 anni di reclusione. Oltre a loro, libero anche il dissidente Vladimir Kara-Murza, oppositore del Cremlino.
Un'operazione incerta fino all'ultimo nelle sue modalità, come sempre accade quando tra i protagonisti ci sono Cremlino, Casa Bianca, Dipartimento di Stato americano e Cia. Tanto che perfino l'assai loquace portavoce del presidente della Russia Vladimir Putin, Dmitrij Peskov, si è astenuto dal commentare. Mentre dai Servizi turchi si apprendeva che i 26 prigionieri oggetto dello scambio avevano raggiunto Ankara provenienti dalle prigioni di Usa, Germania, Polonia, Slovenia, Norvegia, Russia e Bielorussia. Tra loro anche Vadim Krasikov, ufficiale del servizio segreto russo detenuto in Germania con l'accusa di aver ucciso un oppositore di Putin a Berlino. Ma la seconda e forse più importante notizia di giornata è un'altra: Russia e Stati Uniti continuano a parlarsi, nonostante tutto.

PAOLO CONTANGELO

Ucraina, i primi F-16 sono arrivati

KIEV L'Ucraina ha ricevuto i primi sei caccia F-16, attesi ormai da due anni. A questi primi velivoli, che sarebbero stati forniti dai Paesi Bassi, come annunciato ieri da Bloomberg, se ne aggiungeranno prossimamente altri, inviati dalla Danimarca. E il battesimo, secondo quanto riportato dal Telegraph, sarebbe stato molto rapido. I jet infatti sarebbero già stati impiegati per una prima missione difensiva. Lapidario il commento di Mosca, che ha subito ridimensionato l'importanza dei caccia nell'andamento del conflitto: «Non influenzeranno la dinamica degli eventi al fronte. Il loro numero diminuirà gradualmente, verranno abbattuti, distrutti», ha commentato il portavoce del Cremlino, Dmitry Peskov.

«Siamo colpevoli» ed evitano il boia

NEW YORK Si sono dichiarati colpevoli di cospirazione e dell'omicidio di quasi 3000 persone Khalid Shaikh Mohammed, Walid bin Attach e Mustafa al-Hawsawi, mente e complici degli attacchi dell'11 settembre 2001. I tre sono stati condannati al carcere a vita, evitando un processo con il rischio della pena di morte.

IMAGO

«L'Iran risponderà al momento giusto»

TEHERAN «Morte a Israele, morte agli Stati Uniti», così la folla radunatasi ieri mattina a Teheran per l'ultimo saluto al leader di Hamas, Ismail Haniyeh, ha risposto alle parole dello speaker del parlamento iraniano Mohammad Bagher Ghalibaf, intervenuto nel corso della cerimonia per sottolineare che l'Iran risponderà «al momento giusto e nel modo più adeguato» all'attacco, presumibilmente israeliano, che mercoledì ha provocato la morte di Haniyeh.
Il subentrante capo di Hamas, Khalil al-Hayya, anch'esso presente alla cerimonia, ha giurato di seguire le orme del suo predecessore e di «perseguire lo Stato di Israele finché non sarà completamente eradicato dai territori palestinesi». Un giuramento, quest'ultimo, che vanta il pieno appoggio della leadership politica e militare iraniana, con il presidente Khamenei che avrebbe ordinato, a seguito dell'attentato a Haniyeh, di attaccare direttamente Israele. **ES**

IMAGO

-20%
supplementare

**su moda, bagagli, sport,
casa & casalinghie beauty-set**

su articoli già scontati e articoli Special Price
Valido il 2 e 3 agosto 2024.

MANOR

Un agosto di anelli e delitti

IMAGO / WENN

Le migliori proposte del mese sulle principali piattaforme video.

Un mese di agosto ricco per gli appassionati di cinema e serie tv. Ecco una panoramica delle proposte su Netflix, Prime Video e Disney+.
Netflix – Si parte subito, il 2 agosto, con le parti 1 e 2 del Director's Cut di Rebel Moon, la saga fantascientifica di Zack Snyder. Il giorno successivo c'è l'ultimo special di Joe Rogan, Burn the Boats. La quarta stagione di The Umbrella Academy arriva invece l'8 agosto.
Il documentario Daughters, frutto di otto anni di lavoro della regista Natalie Rae, segue le figlie di quattro carcerati. Esce il 14 agosto. Due giorni dopo sbarca The Union, con Mark Wahlberg che finisce per caso nel mondo delle super spie. In mezzo, il giorno di Ferragosto, arriva la prima parte della quarta stagione di Emily in Paris.
Prime Video – Il clou arriva il 29 agosto: Il Signore degli Anelli: Gli Anelli del Potere segna il ritorno di Sauron, che deve vegliare sulla creazione degli Anelli del Potere.
Tra i film segnaliamo One Fast Move, storia di un soldato congedato con disonore che cerca un riscatto nel mondo delle moto SuperSport; Arthur the King, tratto da una storia vera, con Mark Wahlberg e un cane randagio; Jackpot!, una folle lotteria a eliminazione, con John Cena e Awkwafina.
Disney+ – Veri e propri pesi massimi. Il 14 agosto arriva la terza stagione di The Bear, nella quale si segue la famiglia Berzatto nel percorso per far consolidare il nuovo ristorante. Il 27 agosto debutta poi la quarta stagione di Only Murders in the Building, in cui si seguiranno i protagonisti nella loro avventura a Hollywood.
Il 7 agosto esce la sesta stagione di Grown-ish, il 12 la quinta di Solar Opposites e il 14 la seconda parte della terza stagione del pluripremiato Abbott Elementary, il debutto della serie coreana The Tyrant e, per i più piccoli, Star Wars: Young Jedi Adventures. Per gli appassionati di documentari c'è OceanXplorers, serie di James Cameron realizzata a bordo della nave da ricerca più avanzata mai costruita.
Sul versante film, il 2 agosto arriva Il regno del pianeta delle scimmie, diretto da Wes Ball e ambientato diverse generazioni dopo il regno di Cesare. **RED**

TICINO MUSICA

Ticino Musica tira le somme e dice arrivederci

LUGANO «In ogni concerto si è creata un'atmosfera incredibile», afferma Gabor Meszaros, direttore artistico della rassegna musicale Ticino Musica, che nella giornata di mercoledì è giunta alla sua conclusione. «Sono molto soddisfatto di come è andata», aggiunge.
Ticino Musica ha visto la partecipazione di un pubblico variegato, composto da oltre 4mila persone, tra ticinesi e turisti. Nell'arco della rassegna si sono esibiti grandi maestri della musica classica, come Danilo Rossi e Pablo Márquez con il loro intimo e inusuale concerto di viola e chitarra nella Chiesa della Madonna a Rovio. Oppure l'oboista Ivan Podyomov e il liutista ticinese Luca Pianca, che hanno allietato l'atmosfera nella Chiesa di San Carlo Borromeo di Lugano. Si ricorda anche il concerto finale "Carta bianca agli ottoni", durante il quale il trombonista Vincent Lepape e il trombettista Frits Damrow hanno accolto il tubista Ricardo Carvalhoso tra i docenti dell'Academy di Ticino Musica.
Una rassegna che ha saputo distinguersi anche quest'anno e che dà appuntamento all'anno prossimo, sempre dal 18 al 31 luglio. **ES**

YOUTUBE\SKY NEWS

Trump abbraccia Bitcoin: «Meraviglia tecnologica»

Alla Bitcoin Conference 2024 di Nashville, il candidato repubblicano si è espresso definitivamente a favore della creazione di Satoshi Nakamoto per «rendere di nuovo grande l'America».

Donald Trump punta su Bitcoin e blockchain per rendere gli Stati Uniti "great again". È questo il messaggio lanciato dall'ex presidente USA, ricandidatosi alla Casa Bianca con il partito Repubblicano, nel suo intervento alla Bitcoin Conference 2024 di Nashville, a oggi la più grande manifestazione dedicata alla più famosa valuta digitale. Davanti a migliaia di appassionati ed esperti riuniti nella capitale del Tennessee, "the Donald" ha esposto la sua visione per fare dell'America, nell'ambito, «una superpotenza, perché se non abbracciamo questa tecnologia, lo faranno la Cina e altri paesi, e ci domineranno», come ha tuonato dal palco, promettendo una serie di misure a favore dell'ecosistema Bitcoin, se dovesse tornare a lavorare dallo studio ovale.

Che cosa ha dichiarato Donald Trump

L'ex presidente ha esordito celebrando i successi di Bitcoin, definito «non solo una meraviglia tecnologica, ma un miracolo di cooperazione umana», dicendosi poi colpito dalla crescita della valuta, in termini di diffusione e capitalizzazione, oggi «il nono asset più prezioso al mondo, più grande di Exxon Mobil e presto dell'intero mercato dell'argento».

Il cuore del discorso è stato, però, come anticipato, il piano di Trump per fare degli USA il paese leader nell'universo delle valute digitali. Tra le promesse snocciolate dal candidato della destra repubblicana, per giungere a questo obiettivo, c'è il licenziamento di Gary Gensler, il "falco" a capo della SEC, e la sua sostituzione con un profilo «che deve credere che l'America debba costruire il futuro e non bloccarlo». E, ancora, l'immediata chiusura di "Operation Chokepoint 2.0", l'iniziativa anti- digital currencies delle autorità di regolamentazione statunitensi, oltre alla nomina di un "Consiglio consultivo presidenziale su Bitcoin e crypto", con il compito di «progettare una guida normativa trasparente a beneficio dell'intero settore». Infine, Trump ha garantito, in caso di rielezione, anche il divieto totale di emissione di valute digitali di banche centrali (CBDC) finché sarà, eventualmente, alla Casa Bianca. Ha anche anticipato un piano per fare dell'America «la potenza Bitcoin indiscussa a livello mondiale quanto al mining» e per «consentire l'espansione sicura e responsabile delle stablecoin», da utilizzare per «estendere il dominio del dollaro USA a nuove frontiere in tutto il mondo.»

L'avvicinamento di Trump a Bitcoin

Un fiume in piena, insomma, come non di rado avviene per le dichiarazioni del tycoon americano. L'endorsement di Trump, però, non arriva all'improvviso: è il culmine di un percorso di avvicinamento iniziato ormai da tempo. Già a maggio 2023, infatti, l'ex presidente aveva aperto alla raccolta di donazioni in BTC per la sua campagna, definendola «una cosa incredibile.» Da allora, il candidato repubblicano ha intensificato la sua posizione, puntualizzando il fatto che «la domanda se Bitcoin sia destinato a sopravvivere è ormai in gran parte superata.» Messaggio ribadito e amplificato nel discorso di Nashville, dove l'ex presidente ha dipinto un futuro in cui la valuta ideata da Satoshi Nakamoto e il dollaro si rafforzeranno a vicenda sotto la guida degli Stati Uniti.

Leggi l'articolo completo su tio.ch

Il fondo pensionistico di Jersey City punta su Bitcoin

L'Employees' Retirement System per i suoi dipendenti comunali sta aggiornando la documentazione: allocherà una parte del fondo in ETF spot di BTC. Secondo il sindaco democratico della città statunitense, infatti, «Bitcoin ha vinto».

Il fondo pensionistico dei dipendenti del comune di Jersey City – negli USA, a 3 km in linea d'aria da New York – l'Employees' Retirement System (ERS), sta compiendo un passo significativo per tutelare e far crescere quanto raccolto da e per conto di chi lavora per l'amministrazione locale. Come riportato dal Cryptonomist, il sindaco Steven Fulop, democratico, ha infatti annunciato che il fondo sta aggiornando la documentazione per la Securities and Exchange Commission (SEC), allo scopo di allocare una percentuale del fondo su ETF Bitcoin.

L'annuncio del sindaco democratico su X – Twitter

In un post del 25 luglio scorso, lo stesso Fulop ha scritto su X (ex Twitter): «La domanda se Bitcoin sia qui per restare è in gran parte superata: Bitcoin ha vinto. Il fondo pensione di Jersey City è in procinto di aggiornare la documentazione alla SEC per allocare una percentuale su ETF Bitcoin, in modo simile a quanto già fatto dal Fondo Pensione del Wisconsin (2% dei risparmi)». Fulop, in sostanza, si è detto fiducioso che l'operazione sarà completata entro la fine dell'estate e che iniziative simili diventeranno sempre più comuni in futuro. «Sono un sostenitore di lunga data delle valute digitali – ha aggiunto – ma in generale, al di là di queste, credo che la blockchain sia tra le più importanti innovazioni tecnologiche dai tempi di Internet».

Che cos'è l'ERS di Jersey City

L'Employees' Retirement System, come detto, è il fondo pensionistico comunale e «l'iscrizione al sistema è obbligatoria come condizione di impiego per i dipendenti della Città di Jersey City che lavorano 26 ore o più a settimana». «Il loro obiettivo – specifica il Cryptonomist – non è quello di speculare in borsa per guadagnare, ma di investire a lungo termine in modo da produrre sufficienti ritorni almeno per sopperire alla perdita di valore dei contributi causata dall'inflazione».

I dettagli dell'investimento in Bitcoin

Secondo quanto riportato dal medesimo organo d'informazione, l'idea è di allocare una minima parte del capitale del fondo su Bitcoin, attraverso i nuovi ETF spot – tema, questo, che abbiamo già trattato negli scorsi mesi –, seguendo, appunto, il modello già adottato dal governo del Wisconsin. Quest'ultimo, che ha nel proprio fondo pensionistico circa 156 miliardi di dollari di asset in gestione (AUM), è attualmente il più grande della sua categoria al mondo ad aver investito sulla più nota valuta digitale. L'ERS di Jersey City, pur essendo molto più piccolo, con i suoi 130 milioni di dollari di AUM, sta comunque dimostrando una notevole lungimiranza nell'abbracciare Bitcoin come asset di investimento. Se dovesse anch'esso allocare il 2% dei suoi asset sugli ETF su BTC, l'importo dell'investimento si aggirerebbe intorno ai due milioni e mezzo di dollari..

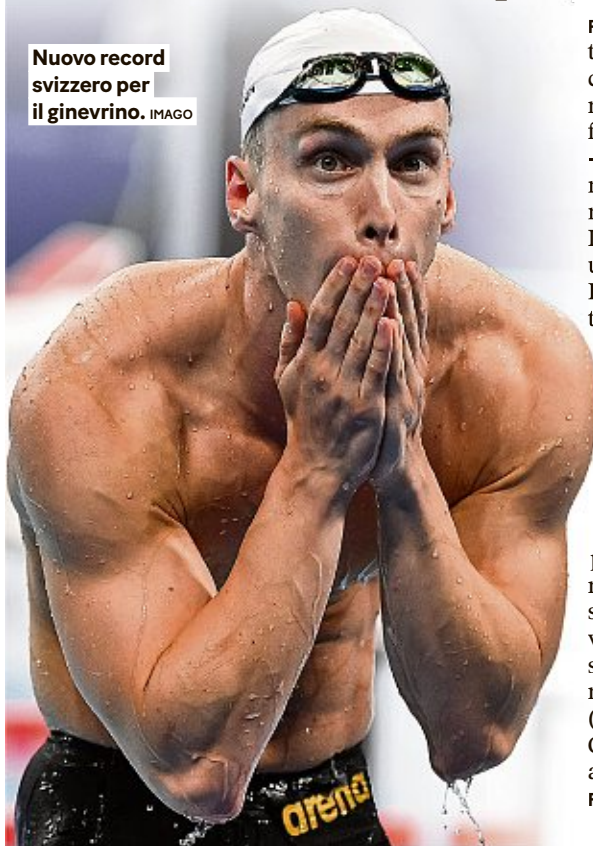
Leggi l'articolo completo su tio.ch

Lugano-Servette vale già tanto

LUGANO La sfida di domani a Cornaredo fra Lugano e Servette, al via alle 18, vale già tantissimo. Guardando ai disastri di YB e Basilea, ticinesi e ginevrini – entrambi a punteggio pieno – hanno il compito di mettere più fieno in cascina possibile, sfruttando appieno il momento no di alcune rivali di rilievo. In ChL, il Bellinzona sarà di scena domani alle 18 in casa contro l'Étoile Carouge.

Cimignani in azione. FRESHFOCUS

Bronzo stellare per Mityukov

Nuovo record svizzero per il ginevrino. IMAGO

PARIGI Ci è andata vicina più volte, mancandola per un soffio con Martin Dougoud (quarto nel kayak) e Daniel Eich (sconfitto nella finalina del Judo -100kg), ma alla fine la Svizzera è riuscita a ottenere la terza medaglia della sua Olimpiade. Il medagliere si è arricchito con un bronzo grazie all'impresa di Roman Mityukov, fenomenale terzo nella finale dei 200m dorso, chiusa in 1'54"85, nuovo primato nazionale.

Reduce dalla delusione dei 100m dorso, con la semifinale persa per appena 0"01, nella "sua" gara il 24enne è stato perfetto. È rimasto in linea di galleggiamento nelle prime tre vasche per poi andare all'attacco nell'ultima. Lo sprint gli ha permesso di arrivare al bronzo, conquistato alle spalle del favoritissimo di giornata, l'ungherese Hubert Kos (1'54"26), e al greco Apostolos Christou, a lungo al comando e alla fine secondo in 1'54"82.

RED

«Kubalik non sceglierà in base ai soldi»

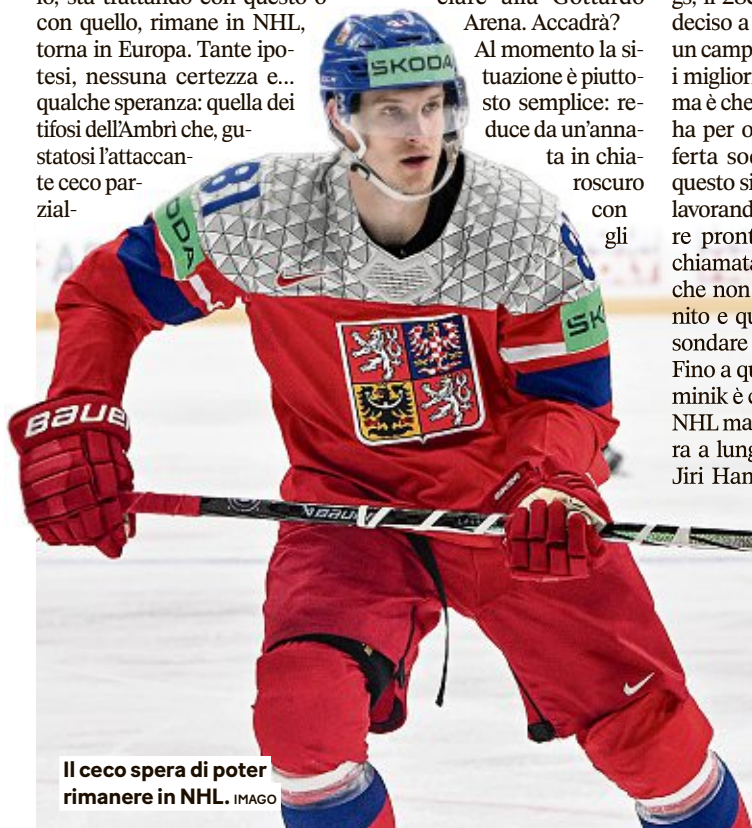
AMBRÌ Da settimane i rumors si susseguono, di là come di qua dall'Atlantico. Dominik Kubalik firma per questo, firma per quello, sta trattando con questo o con quello, rimane in NHL, torna in Europa. Tante ipotesi, nessuna certezza e... qualche speranza: quella dei tifosi dell'Ambrì che, gustatosi l'attaccante ceco parzialmente nella stagione 2017/2018 e totalmente in quella successiva (37 reti e 60 assist in 90 partite), sognano di poterlo abbracciare alla Gottardo Arena. Accadrà?

Al momento la situazione è piuttosto semplice: reduce da un'annata in chiaroscuro con gli Ottawa Senators (11 reti e 4 assist in 74 match) dopo un quadriennio sontuoso tra Chicago Blackhawks e Detroit Red Wings, il 28enne nativo di Plzen è deciso a continuare in NHL. È un campione, vuole giocare con i migliori del mondo. Il problema è che dal Nord America non ha per ora ricevuto alcuna offerta soddisfacente. Non per questo si è però rassegnato: sta lavorando duro per farsi trovare pronto al momento della chiamata giusta. Sa però anche che non può aspettare all'infinito e quindi ha cominciato a sondare il mercato.

Fino a quanto attenderà? «Dominik è concentratissimo sulla NHL ma non la aspetterà ancora a lungo – ci ha confermato Jiri Hamal, agente dell'attaccante – Qualche buona opportunità, se pazientassimo fino a settembre-ottobre, sicuramente salterebbe fuori. Ma questo non accadrà, è fuori discussione. A questo punto tutto può succedere: ogni giorno è quello buono perché la situazione in NHL si sblocchi. Quel che mi sento di dire è che dopo la metà agosto non saremo ancora qui ad attendere. È impossibile. A quel punto, se non saranno arrivate chiamate dal Nord America, Kubalik tornerà in Europa».

Ad Ambrì? In Svizzera? L'agente del giocatore non ha chiuso alcuna porta. Anzi, sì, una, quella della KHL: «Lì non andrà sicuramente».

Per il resto però la partita è apertissima. La National League, con le sue società ambiziose, è destinazione gradita e non solo per l'aspetto economico. «Se alla base di tutto ci fossero esclusivamente i soldi, via dalla NHL Kubalik tornerebbe in Repubblica Ceca. In alcuni club, lì potrebbe guadagnare più che in Svizzera. Ma non è solo in base a quello che farà la sua scelta».

MEG

Il ceco spera di poter rimanere in NHL. IMAGO

Due spostamenti

CALCIO Impegnato nel terzo turno di qualificazione di EL, con la sfida d'andata in programma a Belgrado contro il Partizan l'8 agosto, il Lugano si è visto posticipare due partite. Il match casalingo contro il Lucerna – in agenda il 10 agosto (ore 18) – verrà disputato il giorno seguente (ore 16.30). In seguito i bianconeri disputeranno un altro spareggio, in Europa o in Conference League, per cui anche la gara della quinta giornata contro il Losanna è stata rinviata a data da destinarsi.

San Gallo avanti

CALCIO Dopo il 4-1 casalingo colto all'andata, il San Gallo non ha tremato nel match di ritorno valido per il secondo turno di qualificazione alla prossima Conference League. Impegnati sul campo dei kazaki del Tobol, gli uomini di Enrico Maassen – con l'uomo in più dal 68' – si sono ripetuti anche nel ritorno, vincendo per 1-0 (gol di Cissé al 73'). Per sapere invece l'esito di Shelbourne-Zurigo vai su **tio.ch/sport/calcio.**

Torna la MotoGP

MOTOMONDIALE Dopo la pausa estiva, nel fine settimana torneranno a rombare i motori del motomondiale. Nella giornata di domenica si terrà infatti la decima gara stagionale, il Gran Premio di Silverstone. Nella classe regina comanda la classifica l'italiano Bagnaia con dieci lunghezze di vantaggio sullo spagnolo Martin.

OROSCOPO

Ariete 21.3.–20.4.
Poco può fare oggi la Luna contraria e dispettosa. Non cadete nella trappola della suscettibilità, specie se avete un'attività autonoma: vi tagliereste le gambe da soli. Non vi sarà facile agire in modo equilibrato, vi daranno una mano Sole, Marte e Giove in posizione favorevole.

Toro 21.4.–20.5.
Il lavoro procede a ritmo serrato: buttatevi a capofitto nel disbrigo delle questioni pratiche e mettete da parte i pensieri negativi. Serata vivace sul fronte affettivo, potete contare su una comunicazione quanto mai efficace e su un'identità di vedute assai simili tra voi e il partner.

Gemelli 21.5.–21.6.
La Luna transita nel secondo Campo, quello dei soldi. Il trigono con Saturno vi fa dormire sonni tranquilli, in particolare se dovete sborsare una robusta somma di denaro per la vostra abitazione oppure se avete in corso una trattativa d'affari di una certa importanza. Buona l'intesa di coppia.

Cancro 22.6.–22.7.
Protagonisti di questo venerdì con la Luna nei vostri gradi che simpatizza con Saturno. Determinati, siete decisi a segnare punti nel lavoro e a rendere più stabile e importante l'intesa con la persona amata. Progetti per il futuro che riguardano la casa, la vostra abitazione.

Leone 23.7.–23.8.
I pianeti sono distratti, discontinui e, a tratti, vi lasciano da soli a vedervela con qualche probabile scocciatura: vi tocca metterci del vostro! Non fatene un dramma, avete i mezzi e la lucidità necessaria per cavarvela nel modo migliore. Iniziate una dieta. Alimentatevi in modo sano.

Vergine 24.8.–23.9.
Buoni transiti planetari lasciano prevedere una giornata vivace, congeniale a nuove storie d'amore. Sarà facile innamorarsi, trovare un nuovo amico, come è fattibile avere successo nel campo dei media, negli scritti e in quelle attività che richiedono una fervida espressione verbale.

Bilancia 24.9.–23.10.
Attraversate un periodo d'impasse... Le vostre iniziative necessitano di benzina, ma per ora non avete progetti in cui impegnarvi positivamente. Occupatevi di riorganizzare il lavoro, mettendovi in gioco personalmente nella gestione delle risorse. Concedetevi un'ora in più di sonno.

Scorpione 24.10.–22.11.
Questo giorno vi prospetta un bilancio in attivo, grazie alle doti di lucidità, efficienza e organizzazione che vi consentono di risolvere problemi, di ben gestire la vostra economia. Con la Luna in posizione favorevole saprete muovervi con intelligenza per incrementare i guadagni.

Sagittario 23.11.–21.12.
Il successo è a portata di mano, ma ve lo dovete guadagnare. Occasioni importanti vi si presenteranno nel lavoro e avrete modo di fare passi in avanti nella carriera: usate tutte le armi che avete a disposizione per sedurre chi può aiutarvi! Osate in tutti i campi, specie in amore.

Capricorno 22.12.–20.1.
Luna nell'altra parte del Cielo. Un lieve malessere vi costringe a fermarvi, ma potrebbe anche essere un meccanismo di difesa per non affrontare una situazione preoccupante; prendetela con calma e approfittate della pausa per rilassarvi. Chiarite un'incomprensione con il partner.

Acquario 21.1.–19.2.
Vi conviene programmare in modo dettagliato tutti gli impegni e gli svaghi perché sicuramente ci sarà chi avrà qualcosa da obiettare. Qualcuno che v'interessa manca agli appuntamenti o vi tiene sulla corda? "Chiodo scaccia chiodo", si dice, e se siete in vacanza è ancora più facile.

Pesci 20.2.–20.3.
Se avete un progetto importante da realizzare, non perdete tempo: questo giorno vi offre tutte le condizioni più favorevoli per ottenere esattamente quello che desiderate. Vi farà piacere ricevere amici e conoscenti a casa vostra, per una cena o un semplice caffè. Belle novità al lavoro.

METEO

Previsioni Meteo

	Sa	Do	Lu	Ma
Nord	27 / 16	26 / 16	28 / 15	30 / 15
Sud	31 / 17	29 / 17	29 / 17	29 / 18

Ticino